دودھ اگلنا

1 ننھے بچے اکثر دودھ پینے کے بعد تھوڑا سا دودھ باہر اگلتے ہیں۔ اسے 'پزیٹنگ (posseting)' کے طور پر جانا جاتا ہے۔ جب تک آپ کے بچے آسودہ ہوں اور ان کا وزن بڑھ رہا ہو، تو اس کے بارے میں فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

2 دودھ پلانے کے دوران اور اس کے بعد اپنے بچے کو ڈکار دلانا ضروری ہوتا ہے۔

3 اپنے بچے کو ڈکار دلانے کے لیے اپنے بچے کو یا تو اپنے کندھے پر یا اپنی گود میں سیدھی حالت میں رکھیں، اور جب تک ان کو ڈکار نہیں آتی تب تک ان کی پیٹھ پر، آہستہ سے مالش کریں۔

4 دودھ پلانے کے بعد اپنے بچے کو سیدھا مت لٹائیں۔ دودھ نیچے اترنے میں مدد کرنے کے لیے انہیں ایک کُشن کے ساتھ کسی محفوظ جگہ پر سہارا دیں یا تقریباً 20 منٹ کے لیے سیدھی حالت میں رکھیں۔

5 اگر آپ بوتل سے دودھ پلا رہی ہیں تو، جانچ پڑتال کر لیں کہ اپنے بچے کی عمر اور مرحلہ کے لیے صحیح سائز کے نپّل کا استعمال کر رہی ہیں۔ اگر آپ 'تیز بہاؤ' والے نپل کا استعمال کر رہی ہیں تو دودھ بھی بہت تیزی کے ساتھ باہر نکل رہا ہو سکتا ہے۔

6 آپ کے بچے کو جتنا دودھ چاہیے اس سے زیادہ پینے کے لیے مجبور مت کریں، جب انکا پیٹ بھر جائے گا تو آپ کو پتہ چل جائے گا۔

7 اگر آپ کا بچہ ہر بار دودھ پینے کے بعد دودھ اگلتا ہے یا وہ درد میں دکھائی دیتے ہیں یا تیزی سے دودھ کی قے کرتے ہیں تو اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

ضروری اطلاع: کسی بچہ کو غذا دینے کا بہترین طریقہ ماں کا دودھ پلانا ہے، کیونکہ ماں کا دودھ بچہ کو معیاری متوازن غذا اور بیماری سے تحفظ ساتھ ہی بچہ اور ماں دونوں کے لیے بہت سے غیر غذائی فوائد بھی فراہم کرتا ہے۔ ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ بچہ کو غذا دینے کا انتخاب کرتے وقت اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے ضرور بات کر لیں۔ ماں کا دودھ پلانے کی تیاری اور اس سے متعلق رکھ رکھاؤ کے لیے بھی پیشہ وارانہ رہنمائی حاصل کی جانی چاہئے۔ اگر آپ ماں کا دودھ پلانے کا انتخاب کرتے ہیں تو، صحت بخش اور متوازن غذا لینا بہت ضروری ہے۔ شیر خوار بچوں کا فارمولا، ماؤں کے ذریعہ بچوں کو اپنا دودھ نہ پلانے کا انتخاب کرنے یا کسی وجہ سے اپنا دودھ پلانے کے قابل نہ ہونے کی صورت میں، بطور متبادل تیار کیا گیا ہے۔ ماں کا دودھ نہ پلانے کا فیصلہ کرنے، یا جزوی طور پر بوتل سے دودھ پلانے سے، ماں کے دودھ کی فراہمی کم ہو جائے گی۔ اگر آپ کسی بھی وجہ سے ماں کا دودھ نہ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں تو، یہ یاد رکھیں کہ اس طرح کے فیصلہ کو تبدیل کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ شیر خوار بچہ کا فارمولا استعمال کرنے کے سماجی اور مالی اثرات بھی ہیں جن پر غور کیا جانا لازمی ہے۔ بچے کی صحت سے متعلق خطرات سے بچنے کے لیے شیر خوار بچے کے فارمولا کو ہمیشہ لیبل پر بتائی گئی ہدایات کے مطابق تیار، استعمال اور ذخیرہ کیا جانا چاہیے۔

ZTC922/07/2015/UR